

خوجة : اليوم عالمي للسعادة تأكيد على أهمية التمتع بجودة الحياة

أكد الخبير الصحي أستاذ الصحة العامة استشاري طب الأسرة والمجتمع البروفيسور توفيق أحمد خوجة ، أن تخصيص يوم عالمي للسعادة (20) مارس من كل عام تأكيد على أهمية أن يتمتع الإنسان بجودة الحياة ، بعيداً عن التحديات والظروف التي يمر بها العالم وتنعكس على المجتمعات البشرية ورفاهيتهم. وقال تزامناً مع اليوم العالمي للسعادة ، إن العالم يحتفي بهذا اليوم لجلب الوعي للسعادة بوصفها هدفاً إنسانياً أساسياً ، كما

يمثل يوم السعادة حدثاً مهماً لتعزيز مقومات السعادة ونشر الإيجابية بين فئات المجتمع ، فالحياة السعيدة مطلب كل إنسان، لها يسعى ومن أجلها يكد ويقرع الأبواب ويسلك الأسباب ويستهن بالصعاب. وتابع "خوجة": يمكن أن تكون السعادة مفهوماً يصعب تحديده، لكنه يغطي عمومًا مجالين رئيسيين: كيف نشعر في الوقت الحالي ومدى رضانا عن حياتنا بشكل عام ، وبالتالي يمكن أن تتراوح السعادة من اندفاع مفاجئ في المشاعر الشديدة مثل الفرح أو النشوة إلى شعور أكثر هدوءاً وثباتاً بالرضا. ولفت إلى أن منظمة الصحة العالمية قدرت أن ما يصل إلى 300 مليون شخص يعانون حالياً من الاكتئاب، بينما يواجه عددًا لا يحصى من الأشخاص نقصاً غير مشخص في السعادة في حياتهم ، مع تزايد الضغط للنجاح في مجتمع سريع الخطى ومعولم، لا يأخذ الكثيرون رفايتهم على محمل الجد، مما قد يكون له آثار خطيرة على الفرد ومحيطه ، لذا قد حان الوقت لوضع السعادة في دائرة الضوء. وخلص البروفيسور خوجة إلى القول:

إن تحقيق السعادة يأتي من خلال التقرب إلى الله ، فذلك يعطي الإنسان طاقة روحانية هائلة ترفع من طاقته الإيجابية وتعينه على مواجهة ضغوط وأزمات الحياة، والتخلص من الضغوط والطاقة السلبية من خلال التغلب عليها، وعدم التفكير والتركيز عليها، التخلص من منغصات السعادة وهي القلق والتوتر، والمقارنة مع الآخرين، واللوم والعتاب للنفس وللغير، والتوقعات، مساعدة الآخرين والوقوف معهم في ظروفهم الصعبة ، تحقيق الأهداف والعمل عليها للوصول إلى السعادة الدائمة، فالنجاح في العمل يسبب السعادة، والنجاح في المنزل والعائلة يحقق السعادة، والنجاح في كل أمور الحياة يسبب السعادة الدائمة ، وأخيرا الرضا والسلام النفسي وتقبل الظروف والتكيف معها ومع الأحداث الاجتماعية التي يمر بها الإنسان .